**《舞蹈解剖学》教学大纲**

**课程名称：舞蹈解剖学 课程编号：041831015**

**总 学 时： 36 总 学 分：2**

**课程类别：专业必修 适用对象：舞蹈学本科专业**

**执 笔 人：郭秦岭 审 核 人：**

**一、课程性质与教学目标**

课的性质：舞蹈解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在研究正常人体形态结构基础上，重点研究舞蹈运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律与舞蹈动作技术关系的一门科学。舞蹈解剖学隶属于运动人体科学是舞蹈教育和舞蹈表演专业的一门必修主干课程、基础课程和先导课程。

知识：本课程主要介绍人体各系统的基本结构，基础理论知识。

能力：使学生的舞蹈活动与解剖学知识相结合，为舞蹈教学、排练、演出、科研等活动打下基础。旨在为学生进行舞蹈运动技能和和后续课程的学习奠定必要的解剖学基础。

素质：为学生成为21世纪新型复合型舞蹈教育人才提供必要的舞蹈运动人体科学知识和相关技能的学习。

**二、教学基本要求**

了解：使学生了解人体解剖学的基本知识。

理解：熟悉和理解参与舞蹈动作的主要骨骼、关节结构及功能；熟悉和理解肌肉的分布、功能及训练方法。

掌握：掌握舞蹈损伤的原因及应急处理的方法。

**三、课程内容、要求与学时分配**

第一章 人体基本结构概述 6学时

第一节 人体组成简述 1学时

第二节 细胞和细胞间质 2学时

第三节 人体的组织 2学时

第四节 器官与系统 1学时

教学重点：细胞和细胞间质 人体的组织

教学难点： 人体的组织

本章教学要求：

通过本章的教学使学生明确人体结构概述及九大体系统的组成、功能。基本掌握内脏、循环系统、神经系统的结构及功能。增强对人体结构知识的重新认识，达到对生命更加珍惜的目的。

第二章 运动系统 骨与骨连结 6学时

第一节 身体排列 0.5学时

第二节 软 骨 0.5学时

第三节 骨骼概述 1学时

第四节 骨连结概述 1学时

第五节 骨骼肌概述 3学时

教学重点：上肢骨、上肢骨的连结

教学难点：骨连结

本章教学要求：

通过本章的教学使学生明确人体运动的基本术语、基本运动轴。掌握骨概述、关节的结构及功能知识。

第三章 人体各关节机能解剖 16学时

第一节 脊 柱 2学时

第二节 上 肢 4学时

第三节 胸 廓 2学时

第四节 下肢骨 2学时

第五节 骨 盆 2学时

第六节 髋关节 2学时

第七节 膝关节 2学时

第八节 足部各关节 2学时

教学重点：各部位的构造

教学难点：各部位肌肉的功能

本章教学要求：

通过本章的教学使学生明确肌肉的特性。掌握下肢、躯干、上肢肌肉的分布及功能。达到会运用各块肌肉分布、功能及训练方法的目的。

第四章 肌肉工作舞蹈动作分析举例 4学时

第一节 肌肉工作分析的基本理论 1学时

第二节 人体重心 1学时

第三节 动作分析举例 2学时

教学重点：肌肉工作分析的基本知识

教学难点： 舞蹈基础动作的参与肌肉及工作性质

本章教学要求：

通过本章的教学使学生明确肌肉工作性质及舞蹈损伤原因。掌握肌肉损伤的原因，达到自我保健和应急处理方法目的。

第五章 人体系统简介 1学时

第一节 运动系统

第二节 消化系统

第三节 呼吸系统

第四节 泌尿系统

第五节 生殖系统

第六节 内分泌系统

第七节 免疫系统

第八节 神经系统

第九节 循环系统

本章教学要求：本章仅对除运动系统与生殖系统外的对各大系统进行常识性的阐述

第六章 儿童少年与女子舞蹈的训练 1学时

第一节 儿童少年舞蹈的训练

第二节 女子舞蹈的训练

本章教学要求：了解儿童少年身体素质发育的敏感期，掌握教学与训练的科学依据在舞蹈训练中，在不同的年龄阶段，选择适宜的教学手段，有的放矢，提高训练效率；在招生选材时，可以提高选拔优秀舞蹈人才的技能。

第七章 舞者体能训练 2学时

第一节 体能训练概述

第二节 力量素质及其训练

第三节 柔韧素质及其训练

第四节 灵敏素质及其训练

第五节 耐力素质及其训练

教学重点：柔韧素质及其训练 力量素质及其训练

教学难点： 协调素质及其训练

本章教学要求：

通过本章的教学使学生了解并掌握合理安排体能训练的方法、时机。有效提高舞者的运动能力，发展身体素质；提高训练水平。

**四、课程教学方法与手段**

教学方法上，利用多媒体教学等现代化教学手段，提高教学的生动性和趣味性，调动学生的积极性。增加案例教学，理论联系实际。

**五、教材与学习资源**

《舞蹈解剖学》 高云 北京： 高等教育出版社.2014年7月第二版

《运动解剖学》全国体育院校教材委员会审定 北京： 人民体育出版社2000年第2版

**六、本课程与其他课程的关系**

学生应具备相关的生理、卫生、运动原理知识。

**七、课程考核方式与成绩评定**

1.考试方式： 闭卷考试

2.考试占80%，平时课堂成绩20%。

**八、其它问题说明**